

Leahy Emotional Schemas Scale

Developed by

Robert L. Leahy

Urdu Translation by

Iram Zehra Bokharey (PhD),
Punjab Institute of Mental Health,
Lahore, Pakistan

Sidra Ali (MS),
Centre for Clinical Psychology,
University of the Punjab,
Lahore, Pakistan.

Year of translation

1st translation (2014)
Revised Urdu version (2015)

Leahy Emotional Schemas Scale

ہم یہ جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں کہ آپ اپنے احساسات یا جذبات سے کس طرح نپٹتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کس طرح اپنے غصے، اداسی، بے چینی یا جنسی احساسات سے نپٹتے ہیں۔ ہم سب ان احساسات کا مقابلہ مختلف انداز میں کرتے ہیں۔ لہذا یہاں کوئی جواب صحیح یا غلط نہیں ہے۔ برائے مہربانی ہر جملے کو احتیاط سے پڑھیں اور اس کی درجہ بندی کریں (نیچے دیے گئے پیمانے کی مدد سے) کہ آپ نے پچھلے مہینے میں ان احساسات کا مقابلہ کیسے کیا۔ اپنے جواب کا نمبر جملے کے اختتام پر لکھیں۔

پیمانہ:

1	مجھ سے متعلق بالکل غلط
2	مجھ سے متعلق کچھ غلط
3	مجھ سے متعلق تھوڑا غلط
4	مجھ سے متعلق تھوڑا درست
5	مجھ سے متعلق کچھ درست
6	مجھ سے متعلق بالکل درست

1. جب میں اداس ہوتا/ ہوتی ہوں تو میں چیزوں کو مختلف زاویوں سے سوچنے کی کوشش کرتا/ کرتی ہوں۔
2. جب کوئی احساس مجھے تنگ کرتا ہے تو میں یہ سوچنے کی کوشش کرتا/ کرتی ہوں کہ یہ اہم کیوں نہیں ہے۔
3. میں اکثر سوچتا/ سوچتی ہوں کہ میں ایسے احساسات کے ساتھ رد عمل ظاہر کرتا/ کرتی ہوں جو دوسرے محسوس نہیں کرتے۔
4. کچھ احساسات محسوس کرنا غلط ہے۔
5. میرے متعلق کچھ چیزیں ایسی ہیں جن کو میں سمجھ نہیں سکتا/ سکتی۔
6. مجھے لگتا ہے کہ اندر کے غبار کو نکالنے کے لئے میرا ولینا بہتر ہے۔
7. اگر مجھ میں اس طرح کے احساسات پیدا ہو جائیں تو مجھے ڈر ہے کہ میں قابو کھودوں گا/ گی۔
8. دوسرے میرے احساسات کو سمجھتے اور قبول کرتے ہیں۔
9. آپ اپنے آپ کو کچھ خاص قسم کے احساسات رکھنے کی اجازت نہیں دے سکتے جیسے کہ جنسی یا تشدد سے متعلق احساسات۔
10. میرے احساسات میری سمجھ سے باہر ہیں۔
11. اگر دوسرے لوگ بدل جائیں تو میں بہت بہتر محسوس کروں گا/ گی۔

12. مجھے لگتا ہے کہ میرے کچھ احساسات ایسے ہیں جن کے بارے میں میں نہیں جانتا/ جانتی۔
13. میں کبھی کبھار ڈرتا ہوں کہ اگر میں نے خود کو کوئی شدید احساس رکھنے کی اجازت دی تو وہ کبھی ختم نہیں ہوگا۔
14. مجھے اپنے احساسات پر شرمندگی محسوس ہوتی ہے۔
15. جو چیزیں دوسروں کو ناگوار لگتی ہیں وہ مجھے زحمت نہیں دیتی۔
16. کسی کو میرے احساسات کی پروا نہیں ہے۔
17. میرے لیے حساس ہونے کی بجائے غیر جذباتی اور معاملہ فہم ہونا زیادہ اہم ہے۔
18. میں متضاد احساسات کو برداشت نہیں کر سکتا/ سکتی جیسے کہ ایک ہی شخص کو پسند اور ناپسند کرنا۔
19. میں دوسرے لوگوں سے کہیں زیادہ حساس ہوں۔
20. میں ناخوشگوار احساسات سے فوری طور پر چھٹکارا پانے کی کوشش کرتا/ کرتی ہوں۔
21. جب میں ادا سی محسوس کرتا/ کرتی ہوں تو میں زندگی میں زیادہ اہم چیزوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کرتا/ کرتی ہوں جن کی میں قدر کرتا/ کرتی ہوں۔
22. جب میں بری ادا سی محسوس کرتا/ کرتی ہوں تو اپنی اقدار پر سوال اٹھاتا/ اٹھاتی ہوں؟
23. مجھے لگتا ہے کہ میں اپنے احساسات کھل کر بیان کر سکتا/ سکتی ہوں۔
24. میں اکثر اپنے آپ سے کہتا/ کہتی ہوں "میرے ساتھ کیا مسئلہ ہے؟"
25. میں خود کو ایک کھوکھلا انسان سمجھتا/ سمجھتی ہوں۔
26. میں چاہتا ہوں کہ لوگ اس بات کا یقین کریں کہ جیسا میں محسوس کرتا/ کرتی ہوں میں اس سے بالکل مختلف ہوں۔
27. مجھے پریشانی ہوتی ہے کہ میں اپنے احساسات پر قابو نہیں رکھ سکوں گا/ گی۔
28. آپ کو کچھ مخصوص جذبات سے دور رہنا پڑتا ہے۔
29. شدید احساسات صرف ایک مختصر دورانیے کے لئے ہوتے ہیں
30. خود کو یہ بتانے کے لئے کہ آپ کے لئے کیا اچھا ہے آپ اپنے احساسات پر انحصار نہیں کر سکتے۔
31. میں کچھ ایسے احساسات رکھتا/ رکھتی ہوں جو مجھے نہیں رکھنے چاہیں۔
32. میں اکثر جذباتی طور پر بے حسی محسوس کرتا/ کرتی ہوں جیسے کہ میرے کوئی احساسات نہیں ہیں۔
33. مجھے لگتا ہے کہ میرے احساسات عجیب و غریب ہیں۔
34. دوسرے لوگ مجھے ناخوشگوار احساسات محسوس کرنے کی وجہ بنتے ہیں۔
35. جب میں کسی کے متعلق متضاد احساسات رکھتا/ رکھتی ہوں تو میں پریشانی یا الجھن کا شکار ہوتا/ ہوتی ہوں۔
36. جب میں کچھ ایسا محسوس کروں جس سے مجھے پریشانی ہو تو میں کچھ اور سوچنے یا کرنے کی کوشش کرتا/ کرتی ہوں۔
37. جب میں ادا سی محسوس کرتا ہوں تو میں اکیلے بیٹھ کر بہت سوچتا/ سوچتی ہوں کہ میں کتنا برا محسوس کر رہا/ رہی ہوں۔

38. _____ مجھے پسند ہے کہ دوسروں کے بارے میں میں قطعاً رائے رکھوں۔
39. _____ ہر کوئی میری طرح کے احساسات رکھتا ہے۔
40. _____ میں اپنے احساسات کو قبول کرتا/کرتی ہوں۔
41. _____ مجھے لگتا ہے کہ میرے احساسات بھی بالکل دوسرے لوگوں کے احساسات کی طرح ہیں۔
42. _____ میں اونچی اقدار کی تمنا کرتا/کرتی ہوں۔
43. _____ مجھے لگتا ہے کہ میرے موجودہ احساسات کا میری پرورش سے کوئی تعلق نہیں۔
44. _____ مجھے ڈر لگتا ہے کہ بعض احساسات کہیں مجھے پاگل نہ کر دیں۔
45. _____ میرے احساسات خود بخود جنم لیتے ہیں۔
46. _____ مجھے لگتا ہے کہ تقریباً ہر چیز میں معقول اور منطقی ہونا، ہم ہے۔
47. _____ مجھے پسند ہے کہ میری اپنے بارے میں رائے حتمی ہو۔
48. _____ میں اپنے احساسات یا جسمانی حسیات پر بہت دھیان دیتا/دیتی ہوں۔
49. _____ میں نہیں چاہتا/چاہتی کہ کسی کو بھی میرے کچھ احساسات کے بارے میں پتا چلے۔
50. _____ میں کچھ احساسات کے ہونے کا اعتراف نہیں کرنا چاہتا/چاہتی لیکن مجھے پتا ہے کہ وہ میرے اندر موجود ہیں۔